LIBRARY
APR 14 19[illegible]
UNIVERSITY OF TORONTO

PL
3698
L52
1730
v.24

笠翁偶集卷之六目次

頤養部

行樂第一　計七欵

貴人行樂之法
富人行樂之法
貧賤行樂之法
家庭行樂之法
道途行樂之法
春季行樂之法

夏季行樂之法
秋季行樂之法
冬季行樂之法
隨時即景就事行樂之法
睡 坐 行 立 飲 談 沐浴 聽
琴觀棋 看花聽鳥 蓄養禽魚 澆灌
花竹
止憂第二 計二欵
止眼前可備之憂

止身外不測之憂
調飲啜第三　計六欵
愛食者多食
怕食者少食
太饑勿飽
太飽勿饑
怒時哀時勿食
倦時悶時勿食
節色慾第四　計六欵

節快樂過情之慾

節憂患傷情之慾

節饑飽方饜之慾

節勞苦初停之慾

節新婚乍御之慾

節隆冬盛暑之慾

却病第五　計三欵

病未至而防之

病將至而止之

病已至而退之

療病第六 計七欵
本性酷好之藥
其人急需之藥
一心鍾愛之藥
一生未見之藥
平時契慕之藥
素常樂爲之藥

生平痛惡之藥
素常樂為之藥
平時契慕之藥
一生未見之藥
一心鍾愛之藥
其人急需之藥
本性酷好之藥

療病第六　計七欵

病已至而退之

笠翁偶集卷之六

湖上李漁著　　壻余三垣紫臣仝訂
男　將舒陶長

頤養部

行樂第一

傷哉造物生人一塲爲時不滿百歲彼夭折之輩無論矣姑就永年者道之即使三萬六千日盡是追歡取樂時亦非無限光陰終有報罷之日况此百年以内有無數憂愁困苦

王左車云造物不仁全賴寵長

疾病顛連名韁利鎖驚風駭浪阻人燕遊使徒有百歲之虛名並無一歲二歲享生人應有之福之實際乎又況此百年以內日日死亡相告謂先我而生者死矣後我而生者亦死矣與我同庚比算互稱弟兄者又死矣噫死是何物而可知凶不諱日令不能無死者驚見于目而怛聞于耳乎是千古不仁未有甚于造物者矣雖然殆有說焉不仁者仁之至也知我不能無死而日以死亡相告是恐

我也然我等欲使及時爲樂當觀此蔬蒔前
市出屏時自得一園亭坐地在北郭山麓所
見無非行樂客謂之曰日對此景令人何以
爲樂對山曰日對此景乃令人不敢不樂達
哉斯言予嘗以銘座右兹論養生之法而以
行樂先之歡人行樂而以死亡怵之即禍是
意欲體天地至仁之心不能不蹈造物不仁
之跡

養生家授受之方外藉藥石內憑導引其藉

口頤生而流爲放辟邪侈者則曰比家三者無論邪正皆術士之言也予係儒生並非術士術士所言者術儒家所憑者理嘗論鄉黨一篇半屬養生之法予雖不敏竊附于聖人之徒不敢爲誕妄不經之言以誤世有怪此卷以頤養命名而覓一丹方不得者予以空疎謝之又有怪予著飲饌一篇而未及烹飪之法不知醬用幾何醋用幾何鹺椒香辣用幾何者予曰苟若是是一庖人而已矣烏足

重哉人曰若是則食物志尊生隱衛生錄等書何以備列此等予曰是試庖人之書也去各明志人有那爲

貴人行樂之法

人間至樂之境惟帝王得以有之下此則公卿將相以及羣輔百僚皆可以行樂之人也然有萬幾在念百務縈心一日之內除視朝聽政放衙理事治人事神反躬脩己之外其爲行樂之時有幾曰不然樂不在外而在心心以爲樂則是境皆樂心以爲苦則無

境不苦身爲帝王則當以帝王之境爲樂境身爲公卿則當以公卿之境爲樂境凡我分所當行推諉不去者即當擯棄一切悉視爲苦而專以此事爲樂謂我爲帝王日有萬幾之冗其心則誠勞矣然世之艷慕帝王者求爲先刻而不能我之至勞人之所謂至逸也爲公卿將相羣輔百僚者居心亦復如是則不必于視朝聽政放衙理事治人事神反躬脩己之外別尋樂境即此得爲之地便是行樂之場　舉筆而安天下一矢口而遂羣生以天下羣生之樂爲樂何

快如之若于此外稍得清閒再享一切應有之福蔭人皇可比玉皇俗吏竟成仙吏何蓬萊三島之足羨哉此術非他蓋用吾家老子退一步法以不如己者視己則日見可樂以勝于己者視己則時覺可憂從來人君之善行樂者莫過于漢之文景其不善行樂者莫過于武帝以文景于帝王應行之外不多一事故覺其逸武帝則好大喜功且薄帝王而慕神仙是以徒見其勞人臣之善行樂者莫過于唐之郭子儀而不善行樂者則莫如李廣子儀既拜汾陽王志願

已足不復他求故能極欲窮奢備享人臣之福李廣則耻不如人必欲封侯而後已是以獨當單于卒致失道後期而自頸故善行樂者必先知足二疏云知足不辱知止不殆不辱不殆至樂在其中矣

富人行樂之法

勸貴人行樂易勸富人行樂難何也財爲行樂之資然勢不宜多多則反爲累人之具華封人祝帝堯富壽多男堯曰富則多事華封人曰富而使人分之何事之有由是觀之財多不分卽以唐堯之聖帝王之

尊猶不能免多事之累況德非聖人而位非帝王者乎陶朱公屢致千金屢散千金其致而必散散而復致者亦學帝王之防多事也茲欲勸富人行樂必先勸之分財勸富人分財其勢同于挾山超海此必不得之數也財多則思運不運則生息不繁然不運則已一運則經營慘淡坐起不寧其累有不可勝言者財多必善防不防則爲盜賊所有而且以身殉之然不防則已一防則驚魂四繞風鶴皆兵其恐懼觳觫之狀有不堪目睹者且財多必招忌語云溫飽之家

衆怨所歸以一身而爲衆射之的方且憂傷慮死之不暇尚可與言行樂乎哉甚矣財不可多多之爲累亦至此也然則富人行樂其終不可與乎曰不然多分則難少斂則易處此戶可封之世難于售恩當民窮財盡之秋易于見德少課錙銖之利窮民即起頌颺略蠲升斗之租貧佃即生歌舞本償而子息未償因其貧也而貰之一券纔焚即噪馮驩之令譽賦足而國用不足因其匱也而助之急公偶試即來卜式之美名果如是則大異于今日之富民而又無損于

本來之故我觀餓者自恣而無怨者倫是則可言行樂矣其為樂也亦有貴人不必于持籌握算之外別營樂境即此寬租減息使後急公之日蠲貧民之逋欠贊頌即當兩部鼓吹受官司之獎勵稱揚便是百年華袞榮莫榮于此樂亦莫樂于此矣至于悅色娛聲眠花藉柳構堂建厦嘯月嘲風諸樂事他人欲得所患無資業有其資何求弗遂是同一富也昔為最難行樂之人今為最易行樂之人即使帝堯不死陶朱現在彼丈夫也我丈夫也吾何畏彼哉去其一念之

渥生云我輩當以樂死即是此境

刻而已矣

貧賤行樂之法

窮人行樂之方無他秘巧亦止有退一步法我以爲貧賤有貧于我者我以爲賤更有賤于我者我以妻子爲累尚有鰥寡孤獨之民求爲妻子之累而不能者我以胼胝爲勞尚有身繫獄廷荒蕪田地求安耕鑿之生而不可得者以此居心則苦海盡成樂地如或向前一算以勝已者相衡則片刻難安種種桎梏幽囚之境出焉一顯者旅宿郵亭時方溽暑帳內多

較驢之不出因憶家居時嘗覺炎暑赫赤如火又有羣婢揮扇而猶不復知其為夏何遽困厄至此可憐至樂愈覺心煩遂致終夕不寐一亭長[illegible]清下為衆蚊所嚙幾至露筋不得已而奔走庭中僅免寢御而弗停則嚙人者無由厠足乃形則往來復使無間讚歎囂囂一似苦中有樂者顯者不解乎而問之曰汝之受困什伯于我我以為苦而汝以為樂耶故讚何亭長曰偶憶其年為讐家所陷身繫獄中綁縛[illegible]當暑月獄卒防予私逸每夜拘攣手足使不得動搖

時蚊蚋之繁倍于今夕聽其自嚙欲稍稍規避而不能以視今夕之奔走不息四體得以自如者奚啻仙凡人鬼之別乎以昔較今是以但見其樂不知其苦顯者聽之不覺爽然自失此即窮人行樂之秘訣也不獨居心爲然即鑄體鍊形亦當如是譬如夏月苦炎明知爲室廬卑小所致偏向驕陽之下來往片時然後步入室中則覺暑氣漸消不似從前酷烈若畏其湫隘而投寬處納涼及至歸來炎蒸又加十倍矣冬月苦冷明知爲牆垣單薄所致偏向風雪之中行

走一次然後歸廬返舍則覺異感頓消不復寄寓知初若遷此荒涼而向深居就爨及其事入職慣又作何狀矣由此類推則所謂退步者無地不有與人共有裨不淺退步變境自生予為兩間第一困人其能免死于憂不枯槁于迍邅蹭蹬者皆用此靈文得借援一物相伴終身以掃于筆則不足以除舊慮則有伴然非善作退步即楮墨亦能困人想虞卿著書亦用此法我能公世彼特秘而未傳耳

由亭長之說推之則凡行樂者不必遵引他人為退

步即此一身誰無過衆之逆境大則災凶禍患小則疾病憂傷執柯伐柯其則不遠取而較之更爲親切凡人一生奇禍大難非特不可遺忘還宜大書特書誌懸座右其裨益于身心者有三孽由己作則可知非痛改視作前車禍自天來則可止怨釋尤以弭後患至于憶苦追煩引出無窮樂境則又警怠惕日之餘事矣如日省躬罪已原屬隱情難使他人共喻若是則有包含韞藉之法或止書罹患之年月而不及其事或別書隱射之數語而不露其詳或撰作一聯一

作此微戒

許懸掛宅居親密之處纖毫已意不使人知亦復設

其身之殆害也此皆謝上蔡聽人獨微之言也

所到欲談不能從容所謂不打自招者其乎

家庭行樂之法

世間第一樂地無過家庭父母俱存兄弟無故一樂

也是聖賢行樂之方不過如此而後世人情之好向

往往與聖賢相左聖賢所樂者彼偏苦之聖賢所苦

者彼反覷為至樂而沉溺其中如棄現在之天親而

拜他人為父撇同胞之手足而與陌路結盟避女色

而就孌童舍家雞而詠野鶩是皆情理之至悖而舉世習而安之其故無他總由一念之惡舊喜新厭常趨異所致若是則生而所有之形骸亦覺陳腐可厭胡不并易而新之使今日魂附一體明日又附一體覺愈變愈新之可愛乎其不能變而新之者以生定故也然欲變而新之亦自有法時易冠裳迭更幃座而照之以鏡則似換一規模矣即以此法而施之父母兄弟骨肉妻孥以結交濫費之資而鮮其衣飾美其供奉則居移氣養移體一歲而數變其形豈不

之謂他人父謂他人母而與同學少年互稱兄弟者家美麗其婦姻必者哉有好游狹斜者洩盡家資而不顧其妻進于飢寒而求去臨去之日別涙謂妻而告以美飾居然絕世佳人其夫抱而泣曰吾走畫章臺未嘗遇此嬌麗由是觀之匪人之美衣飾美之也倘能復留當爲勤儉克家而置汝金屋妻善其言而止後改蕩從善卒如所云又有人子不孝而爲親所逐者觸于他人越數年而復返定省承歡大異疇昔其父訊之則曰非予不愛其親習久而生厭也茲復

厭所習見而以久不怕者為可親矣衆人笑之而有識者憐之何也習久而厭其親者天下皆然而不能自明其故此人知之又能直言無諱益可以為善之人也此等笑譬曲喻皆為勸導愚蒙誰無至性誰乏良知而俟予為木鐸但觀孺子離家即生哭泣豈無至樂之境十倍其家者哉性在此而不在彼也人能以孩提之樂境為樂境則去聖人不遠矣

道途行樂之法

道途二字是概遠行旅境况皆道途也然不受行路之

若不知古來之樂。此等況味正須一一嘗之予游蹤
塞而諸鄉人訊曰邊陲之游樂乎予曰樂有甚其地
而憚焉者曰地則不毛人皆異類雖沙漠內氣焦閣
鉦鼓而魂搖何樂之有予曰向未遑索遊四方一
旅其飲食服飾皆闕于我及歷四方仰有異說不然
者然止游通邑大都。未至窮邊極塞又尚遠逝一里
不過稍變其制而已矣及抵邊陲始卸其衙在人
間羅列殊異物而今而後方知人之異于禽獸者
幾希而近地之民其去禽巢之民者反有貴懷閒

之大異也不入其地不睹[illegible]
都會衣輕席煖飯稻羹魚之足樂哉此言出路之人
視居家之樂爲樂也然未至還家則終覺其苦又有
視家爲苦借道途行樂之法可以暫娛目前不爲風
霜車馬所困者又一方便法門也向平欲俟婚嫁既
畢遨遊五嶽李固與弟書謂周覽天下而獨未見益
州似有遺憾太史公因遊名山大川得以史筆妙千
古是游也者男子生而欲得不得即以爲恨者也有
道之士尙欲挾貲裹糧尋行其志而我以餬口資生

之傾乃益明廣見之貴過一地即覺一地之不窮登一方則睹一方之勝況而且待所未見者則[illegible]所餘者而歸遺細君似得五侯之鯖以果[illegible]是人生最樂之事也奚事哭泣阮途而為乘槎駕[illegible]者所竊笑哉

春季行樂之法

人有喜怒哀樂天有春夏秋冬春之為令即天地交歡之候陰陽肆樂之時也人心至此不求暢而自暢猶父母相親相愛則兒女之嬉笑自如睹滿堂之歡欣

王左車云這方是放卌豁風

即欲向隅而泣泣不出也然當春行樂每易過情必當一綫之餘春以度將來之酷夏蓋一歲難過之關惟有三伏精神之耗疾病之生死亡之至皆由于此故俗話云過得七月半便是鐵羅漢非虛語也思患預防當在三春行樂之時不得縱慾過度而先埋伏病根花可熟觀鳥可傾聽山川雲物之勝可以縱游而獨于房慾之事略存餘地蓋人當此際滿體皆春春者洩盡無遺之謂也草木之春洩盡無遺而不衰者以三時皆蓄而止候洩于一春過此一春又皆蓄

春禍之後矣人之一身能保一時盡洩三春不洩乎盡洩于春而又不能不洩于夏雖草木不能不枯況人身之半枯者乎欲留枕席之餘歡當使遊觀之盡致何也分心花鳥便覺體有餘閒從事房幃易致身無寧刻然予所言皆防已甚之詞也若能杜情而絕慾是天地皆春而我獨秋焉用此不情之物而作人中災異乎

夏季行樂之法

酷夏之可畏前幅雖露其端然未盡暑毒之什一也

使天只有三時而無夏則人之死也必稀巫醫僧道之流皆苦飢寒而莫救矣止因多此一時遂覺人身叵測常有朝人而夕鬼者戴記云是月也陰陽爭死生分危哉斯言令人不寒而慄矣凡人身處此候皆當時時防病日日憂死防病憂死則當刻刻偷閒以行樂從來行樂之事人皆選暇于三春予獨息機于九夏以三春神旺即使不樂無損于身九夏則神耗氣索力難支體如其不樂則勞神役形如火益熱是與性命爲讐矣月令以仲冬爲閉藏予謂天地之氣

閉藏于冬入身之氣當令閉藏于夏試觀隆冬之月人之精神愈實愈健較之暑氣鑠人有不可同年而語者凡人苟非民社繫身飢寒迫體稍欲自逸者則當以三時行事一夏養生過此危關然後出而應酬世故未爲曉也追憶明朝失政以後大淸革命之先予絕意浮名不干寸祿山居避亂反以無事爲榮夏不謁客亦無客至匪止頭巾不設并衫履而廢之或裸處亂荷之中妻孥覓之不得或偃臥長松之下猿鶴過而不知洗硯石于飛泉試茗奴

以積雪欲食瓜而瓜生戶外思啖菓而菓落樹頭可謂極人世之奇閒擅有生之至樂者矣後此則徙居城市酬應日紛雖無利欲薰人亦覺浮名致累計我一生得享列仙之福者僅有三年今欲續之求爲閏餘而不可得矣傷哉人非鐵石奚堪磨杵作繡壽豈泥沙不禁委塵入土予以勸人行樂而深悔自役其形噫天何惜于一閒以續富貴榮膴之不足哉

秋季行樂之法

過夏徂秋此身無恙是當與妻孥慶賀重生交相爲

壽者矣又值炎蒸初退秋爽媚人四體舒暢自如衣彩不為極樂此時不樂將待何時況有阻人行樂之二物非久即至二物維何霜也雪也霜雪一至則諸物變形非特無花亦且少葉亦時有月難得無風者

謂春宵一刻值千金則秋價之昂宜增十倍有山水之勝者乘此時躡屐而遊不則當面錯過何也前此欲登而不可後此欲眺而不能則是又有一年之別矣有金石之交者及此時朝夕過從不則交臂而失何也褦襶阻人于前咫尺有同千里風雪欺人于後

訪戴何異登天則是又負一年之約矣至于　之
在家一到此時有如久別乍逢為歡特異何也暑月
汗流求為盛粧而不得十分嬌艷惟四五之僅存此
則全副精神皆可用于青鬢翠黛之上久不睹而今
忽睹有不與遠歸新娶同其燕好者哉為歡郎愁觀
其精力短長總留一綫之餘地能行百里者至九十
而思休善登浮屠者至六級而即下此房中秘術請
為少年場授之

冬季行樂之法

冬天行樂必須設身處地幻為路上行人備受風雪
之苦然後回想在家則無論寒燠晦明皆有勝人百
倍之樂矣嘗有畫雪景山水人持破傘或策蹇驢獨
行古道之中經過懸崖之下石作猙獰之狀人有顛
蹶之形者此等險畫隆冬之月正宜懸掛中堂主人
對之即是禦風障雪之屏暖胃和衷之藥若楊國忠
之肉陣党太尉之羊羔美酒初試或溫稍停則奇寒
至矣善行樂者必先作如是觀而後繼之以樂則一
分樂境可抵二三分五七分樂境便可擬十分十二

分矣然一到樂極忘憂之際其樂自能漸減十分樂境只作得五七分二三分樂境又只作得一分矣須將一切苦境又復從頭想起其樂之漸增不減又復如初此善討便宜之第一法也譬之行路之人計程共有百里行過七八十里所剩無多然無奈望到心堅急切難待種種艱難怨苦之心出矣但一回頭計共行過之路數則七八十里之遠者可到況其少而近者乎譬如此際止行二三十里尚餘七八十里則苦多樂少其境又當何如此種想念非但可為行樂

之方凡居官者之理繁治劇學道者之讀書窮理農工商賈之任勞即勤無一不可倚之爲法噫人之行樂何與于我而我爲之顰蹙若焦乎庶幾是亦有媚人之癖而以楮墨代脂韋者乎

隨時即景就事行樂之法

行樂之事多端未可執一而論如睡有睡之樂坐有坐之樂行有行之樂立有立之樂飲食有飲食之樂盥櫛有盥櫛之樂即袒裼裸裎如廁便溺種種穢褻之事處之得宜亦各有其樂苟能見景生情逢場作

戲即可悲可涕之事亦變歡娛如其應事寡才養生無術即徵歌選舞之塲亦生悲戚兹以家常受用起居安樂之事因便制宜各存其說于左

睡

有專言法術之人徧授養生之訣欲予北面事之予訊益壽之功何物稱最顧生之道何處居多如其不謀而合則奉為師不則友之可耳其人曰益壽之方全憑導引安生之計惟賴坐功予曰若是則汝法最苦惟修苦行者能之予懶而好動且事事求樂未可

以語此也其人曰然則汝意云何試言之不妨互參

印政予曰天地生人以時動之者半息之者半動則旦而息則暮也苟勞之以日而不息之以夜則旦旦而伐之其死也可立而待矣吾人養生亦以時擾之以半靜之以半擾則行起坐立而靜則睡也如其勞我以經營而不逸我以寢處則岌岌乎殆哉其年也不堪指屈矣若是則養生之訣當以善睡居先睡能還精睡能養氣睡能健脾益胃睡能堅骨壯筋如其不信試以無疾之人與有疾之人合而驗之人本無

疾而勞之以夜使纍夕不得安眠則眼眶漸落而精
氣日頹雖未即病而病之情形出矣患疾之人久而
不寐則病勢日增偶一沉酣則其醒也必有油然勃
然之勢是睡非睡也藥也非療一疾之藥乃治百病
救萬民無試不驗之神藥也茲欲從事導引併力坐
功勢必先遣睡魔使無倦態而後可予忽棄生平最
效之藥而試未必果驗之方哉其人艴然而去以予
不足教也予誠不足教哉但自陳所得實爲有見而
然與强辯飾非者稍別前人睡詩云花竹幽窗午夢

長此山與世暫相忘華山處士如容見不覓仙方覓睡方近人睡訣云先睡心後睡眼此皆書本唾餘請豈非道道其未經然則貴篤已睡有睡之時睡有睡之地睡又有可睡不可睡之人請條晰言之由戌至卯睡之時也未戌而睡謂之先時先時者不祥謂與疾作思卧者無異也過卯而睡謂之後時後時者犯忌謂與長夜不醒者無異也且人生百年夜居其半窮日行樂猶苦不多況以睡夢之有餘而損宴遊之不足乎有一名士善睡起必過午先時而訪未有能

睡之者予每過其居必候良久而後見一日閒坐無聊筆墨具在乃取舊詩一首更易數字而嘲之曰吾在此靜睡起來常過午便活七十年止當三十五同人見之無不絕倒此雖謔浪頗關至理是當睡之時止有黑夜舍此皆非其候矣然而午睡之樂倍于黃昏三時皆所不宜而獨宜于長夏非私之也長夏之一日可抵殘冬之二日長夏之一夜不敵殘冬之半夜使止息于夜而不息于晝是以一分之逸敵四分之勞精力幾何其能堪此况暑氣鑠金當之未有不

行者倦極而眠猶飢之得食渴之得飲養生之訣當
有善于此者午餐之後略逾寸晷俟所食既消而後
徘徊近榻又勿有心覓睡覓睡得睡其為睡也不甜
必先處于有事事未畢而忽然睡鄉之民自來招我
桃源天台諸妙境原非有意造之皆莫知其然而然
者予最愛舊詩中有手倦拋書午夢長一句手書而
眠意不在睡拋書而寢則又意不在書所謂莫知其
然而然也睡中三昧惟此得之此論睡之時也睡又
必先擇地地之善者有二曰靜曰涼不靜之地止能

睡目不能睡耳耳目兩岐豈安身之善策乎不寧之地止能睡魂不能睡身身魂不附乃養生之至忌也至于可睡不可睡之人則分別于忙閒二字就常理而論之則忙人宜睡閒人可以不必睡然使忙人假寐止能睡眼不能睡心心不睡而眼雖睡猶之未嘗睡也其最不受用者在將覺未覺之一時忽然想起某事未行某人未見皆萬萬不可已者睡此一覺未免失事妨時想到此處便覺魂趨夢繞膽怯心驚較之未睡以前更加煩躁此忙人之不宜睡也閒則眼未

闔而心先闔心已開而眼未開已睡較未睡爲樂已醒較未醒更樂此閒人之宜睡也然天地之間能有幾個閒人必欲閒而始睡是無可睡之時矣有暫逸其心以妥夢魂之法凡一日之中急切當行之事俱當于上半日告竣有未竣者則分遣家人代之使事事皆有着落然後尋床覓枕以赴黑甜則與閒人無別矣此言可睡之人也而尤有吃緊一關未經道破者則在莫行歹事半夜敲門不吃驚始可于日間睡覺不則一聞剝啄即是邏倅到門矣

坐

從來善養生者莫過于孔子何以知之知之于寢不尸居不容二語使其好飾觀瞻務脩邊幅時時求肖君子處處欲為聖人則其寢也居也不求尸而自尸不求容而自容則五官四體不復有舒展之刻豈有泥塑木雕其形而能久長于世者哉不尸不容四字繪出一幅時哉聖人宜乎崇祀千秋而為風雅斯文之鼻祖也吾人燕居坐法當以孔子為師勿務端莊而必正襟危坐勿同束縛而為膠柱難移抱膝長吟

雖坐也而不妨同于徙倚支頤蹇我行樂也而何必

名爲坐憩但見面與身齊久而不動者其人必是此

圖畫眞容之先兆也

行

貴人之出必乘車馬適則適矣然于造物賦形之義略欠周全有足而不用與無足等耳反不若安步當車之人五官四體皆能適用此貧士驕人語乘車策馬曳履搴裳一般同是行人止有動靜之別使乘車策馬之人能以步趨爲樂或經山水之勝或逢花柳

之姸或遇戴笠之貧交或見負薪之高士欣然止馭徒步爲歡有時安車而待步有時安步以當車其能用足也又勝貧士一籌矣至于貧士驕人不在有足能行而在緩急出門之可恃事屬可緩則以安步當車如其急也則以疾行當馬有人亦出無人亦出結伴可行無伴亦可行不似富貴者假足于人人或不來則我不能卽出此則有足若無大悖謬于造物賦形之義耳興言及此行殊可樂

立分久暫暫可無依久當思倚亭亭獨立之事但可偶一爲之旦旦如是則筋骨皆懸而腳跟如砥有血脈凝滯之患矣或倚長松或憑怪石或靠危欄作軾或扶瘦竹爲筇既作羲皇上人又作畫圖中物何樂如之但不可以美人作柱慮其礎石不穩而致棟梁皆仆也

飲

宴集之事其可貴者有五飲量無論寬窄貴在能好飲伴無論多寡貴在善談飲具無論豐嗇貴在可繼

飲政無論寬猛貴在可行飲候無論短長貴在能止備此五貴始可與言飲酒之樂不則麯蘖賓朋皆鑿性斧身之具也予生平有五好又有五不好事則相反乃其勢又可並行而不悖五好五不好維何不好酒而好客不好食而好談不好為長夜之歡而好與明月相隨而不忍別不好為苛刻之令而好受罰者欲辨無辭不好使酒罵坐之人而好其于酒後盡露肝膈坐此五好五不好是以飲量不勝蕉葉而日與酒人為徒近日又增一種癖好癖惡癖好音樂每聽

處至忘歸而又濟惡塵客多言與竹肉之音相亂飲酒之樂備于五貴五好之中此皆為宴集賓朋而設若夫家庭小飲與燕閒獨酌其為樂也全在天機逗露之中形迹消忘之內有飲宴之實事無酬酢之虛文睹兒女笑啼認作斑斕之舞聽妻孥勸誡若聞金縷之歌苟能作如是觀則雖謂朝朝歲旦夜夜元宵可也又何必座客常滿罇酒不空日藉豪舉以為樂哉

談

讀書最樂之事而嬾人常以爲苦清閒最樂之事而有人病其寂寞就樂去苦避寂寞而享安閒莫若與高士盤桓文人講論何也與君一夕話勝讀十年書既受一夕之樂又省十年之苦便宜不亦多乎因過竹院逢僧話又得浮生半日閒既得半日之閒又免多時之寂快樂可勝道乎善養生者不可不交有道之士而有道之士多有不善談者有道而善談者人生希覯是當時就日招以備開聾啟瞶之用者也即云我能獨處無假乎人亦須借朋儕起發豈能若西

豈之鐘鼓不叩自鳴者哉

沐浴

盛暑之月求樂事于黑甜之外其惟沐浴乎潮垢非此不除濁汗非此不解炎蒸暑毒之氣亦非此不解此事非獨宜于盛夏自嚴冬避冷不宜頻浴外凡遇春溫秋爽皆可借此為樂而養生之家則往往忌之謂其損耗元神也吾謂沐浴旣能損身則雨露亦嘗損物豈人與草木有二性乎然沐浴損身之說亦非無據而云然予嘗試之試于初下浴盆時以未經澆

灌之身忽遇澎湃奔騰之勢以熱投冷以濕從燥幾類水攻此一激也實足以衝散元神耗除精氣而我有法以處之慮其太激則勢在倘緩避其太熱則利于用溫解衣磅礴之秋先調水性使之略帶溫和由腹及胸由胸及背惟其溫而緩也則有水似乎無水已浴同于未浴俟與水性相習之後始以熱者投之頻浴頻投頻投頻攪使水乳交融而不覺漸入佳境而莫知然後縱橫其勢反側其身逆灌順澆必至痛快其身而後已此盆中取樂之法也至于富室大家

坐盆貯炭置諸床下溫者冷則加薪熱則去火日有……
適得宜二法與前俱貧人置家也

聽琴觀棋

弈棋儘可消閑似難藉以行樂彈琴實堪養性未易執此求歡以琴必正襟危坐而彈棋必整槊橫戈以待百骸盡放之時何必再期整肅萬念俱忘之際豈宜復較輸贏常有貴祿榮華名位之人一局而與人鬥棋賭勝不肯以一着相饒者是與讓千乘之國而爭簞食豆羹者何異哉故喜彈不若喜聽善弈不如善觀

人勝而我爲之喜人敗而我不必爲之憂則是常居勝地也人彈和緩之音而我爲之吉人彈噍殺之音而我不必爲之凶則是長爲吉人也或觀聽之餘不無技癢倘妨偶一爲之但不覆食其中而莫之或出則爲善彈善奕者耳

看花聽鳥

花鳥二物造物生之以媚人者也旣產嬌花嫩蘂以代美人又病其不能解語復生羣鳥以佐之此段心機竟與購覓紅粧習成歌舞飲之食之敎之誨

媚人者同一周旋之至適而世人不知目為饕餮一物常有奇花過目而莫之賞鳴禽過耳而莫之聞者至其捐資所買之侍妾色不及花之萬一聲僅竊鳥之緒餘然而睹貌即驚聞聲輒喜為其貌似花而聲似鳥也噫貴似賤真與葉公之好龍何異予則不然每值花柳爭妍之日飛鳴鬬巧之時必致謝洪鈞歸功造物無飲不奠有食必陳若善士信嫗之佞佛者夜則後花而眠朝則先鳥而起惟恐一聲一色之偶遺也及至鶯老花殘輒怏怏如有所失是我之一生

可謂不負花鳥而花鳥得予亦所稱一人知已死可無恨者乎

畜養禽魚

鳥之悅人以聲者畫眉鸚鵡二種而鸚鵡之聲價高出畫眉上人多癖之以其能作人言耳予則大違是論謂鸚鵡所長止在羽毛其聲則一無可取鳥聲之可聽者以其異於人聲也鳥聲異於人聲之可聽者以出於人者為人籟出於鳥者為天籟也使我欲聽人言則盈耳皆是何必假口籠中况最善說話之鸚

鵡其舌本之強猶甚于不善說話之人而所言者又不過口頭數語是鸚鵡之見重于人與人之所以重鸚鵡者皆不可詮解之事至于畫眉之巧以一口而代衆舌每發一種無不酷似而復纖婉過之誠鳥中慧物也予好與此物作緣而獨怪其易死既善病而復招尤非殺于已即傷于物總無三年不壞者殆亦多技多能所致歟

鶴鹿二種之當畜以其有仙風道骨也然所耗不貲而所居必廣無其資與地者皆不能畜且種魚養鶴

二事不可兼行利此則害彼也然鶴之善唳善舞與鹿之難擾易馴皆品之極高貴者麟鳳龜龍而外不得不推二物居先矣乃世人好此二物又分輕重于其間二者不可得兼必將舍鹿而求鶴矣顯貴之家匪特深藏苑囿近置衙齋即倩人寫真繪像必以此物相隨予嘗推原其故皆自一人始之趙清獻公是也琴之與鶴聲價倍增詎非賢相提携之力歟

家常所畜之物雞犬之外又復有猫雞司晨犬守夜猫捕鼠皆有功于人而自食其力者也乃猫為主人

所親賤每食與俱尚有聽其寢惟人主侍寢閨[illegible]者
鷄棲于塒犬宿于外居處飲[illegible]
禽獸之功談治平之象者則[illegible]而並不及貓
親之者是則略之者非親之者非則略之者是不能
不惑于二者之間矣有說焉昵貓而賤鷄犬者猶
癖諧臣媚子以其不呼能來聞叱不去因其親而親
之非有可親之道也鷄犬二物則以職業為心一司
司晨守夜之時則各司其事雖豢以美食處以曲房
使不即彼而就此二物亦守死弗至人之處此亦同

其遠而遠之非有可遠之道也即其司晨守夜之功與捕鼠之功亦有間焉鷄之司晨犬之守夜忍饑寒而盡瘁無所利而爲之純公無私者也猫之捕鼠因去害而得食有所利而爲之公私相半者也清勤自處不屑媚人者遠身之道假公自爲密邇其君者固寵之方是三物之親疎皆自取之也然以我司職業于人間亦必効鷄犬之行而以猫之舉動爲戒噫親疎可言也禍福不可言也猫得自終其天年而鷄犬之死皆不免于刀俎鼎鑊之罰觀于三者之得失而

情居官守職之難其不能進賢而脫然于宦海浮沉之累者亦幸也

澆灌竹木

築成小圃近方塘果易生成菜易長抱甕太癡機太巧從中酌取灌園方此予山居行樂之詩也能以草木之生死為生死始可與言灌園之樂不則一灌再灌之後無不畏途視之矣殊不知草木欣欣向榮非止耳目堪娛亦可為藝草植木之家助祥光而生端氣不見生財之地萬物皆榮退運之家群生不遂氣

之旺與不旺皆于動植驗之若是則汲水澆花與聽信堪輿修門改向者無異也不覩爲苦則樂在其中督率家人灌溉而以身任微勤節其勞逸亦頤養性情之一助也

止憂第二

憂可忘乎不可忘乎曰可忘者非憂實不可忘也然則憂之未忘其何能樂曰憂不可忘而可止止則所以忘之也如人憂貧而勸之使忘彼非不欲忘也啼饑號寒者迫于內

課賦索逋者攻于外憂能忘乎欲使貧者忘憂必先使饑者忘啼寒者忘號徵且索者忘其逋賦而後可此必不得之數也若是則忘憂二字徒虛語耳譬慰下第者以來科必發慰老而無嗣者以日後必生迨其不發不生亦止聽之而已能歸咎慰我者而責之使償乎語云臨淵羨魚不如退而結網慰人憂貧者必當授以生財之法慰人下第者必先予以必售之方慰人老而無嗣者當令蓄姬買

妾止婦息爭以爲多男從出之地若是則爲有裨之言不負一番勸諭止憂之法亦若是也憂之途徑雖繁總不出可備難防之二種姑爲汗竹以代樹萱

止眼前可備之憂

拂意之境無人不有但問其易處不易處可防不可防如易處而可防則于未至之先籌一計以待之此計一得即委其事于度外不必再籌再籌則惑我者至矣賊攻于外而民擾于中其可乎俟其既至則以

前晝之策取而予之切勿自動聲色聲色動于外則氣餒于中此以靜待動之法易知亦易行也

止身外不測之憂

不測之憂其未發也必先有兆現乎蓍龜動乎四體者猶未必果驗其必驗之兆不在凶信之頻來而反在吉祥之事之太過樂極悲生否伏于泰此一定不移之數也命薄之人有奇福便有奇禍即厚德載福之人極祥之內亦必釀出小災蓋天道好還不敢盡私其人微示公道于一線耳達者處此無不思患預

防謂此非善境乃造化必忌之數而鬼神必瞰之秋也蕭牆之變其在是乎止憂之法有五一曰謙以省過二曰勤以礪身三曰儉以儲費四曰恕以息爭五曰寬以彌謗率此而行則憂之大者可小小者可無非逃環之數可以竊逃而倖免也祇因造物予奪之權不肯爲人所測識料其如此彼反未必如此亦造物者顛倒英雄之慣技耳

調飲啜第三

食物本草一書養生家必需之物然翻閱一

過卯宵荳之若留乜著之旁曰備考後宵食
之物則食之否則相戒勿用吾思所好異所
食所食非所好皆皆斷斷乎棄而不得已嘗爾
鄙肉食而偏與果則欲食之事亦太苦矣嘗
有性不宜食而且偏嗜之因惑本草之言遂
以疑慮致疾者有蛇之爲患豈僅在形似之
間哉食色性也欲藉飲食養生則以不離乎
性者近是

愛食者多食

生平愛食之物。即可養身。不必再查本草。春秋之時。並無本草。孔子性嗜薑。即不徹薑食。性嗜醬。即不得其醬不食。皆隨性之所好。非有考據而然。孔子于薑醬二物。每食不離。未聞以多致疾。可見性好之物。多食不為祟也。但亦有調劑君臣之法。不可不知。肉雖多。不使勝食氣。此即調劑君臣之法。肉與食較。則食為君而肉為臣。薑醬與肉較。則又肉為君而薑醬為臣矣。雖有好不好之分。然君臣之位。亦不可亂也。他物類是。

憎者宜少食

凡食一物而凝滯胸膛不能剋化者即是病根急宜消導世間只有瞋嗞之藥豈有瞋嗞之食乎蓋食之物必無是患強半皆所惡也故性惡之物即當少食不食更宜

太饑勿飽

欲調飲食先勻饑飽大約饑至七分而得食斯為酌中之度先時則早過候則遲然七分之饑亦當予以七分之飽如田疇之水務與禾苗相稱所需幾何則

灌注幾何太多反能傷稼此平時養生之火候也有時廹于繁冗饑過七分而不得食遂至九分十分者是謂太饑其為食也寧失之少勿犯于多多則饑飽相摶而脾氣受傷數月之調和不敵一朝之紊亂矣

太飽勿饑

饑飽之度不得過于七分是已然又豈無饕餮太甚其腹果然之時是則失之太飽其調饑之法亦復如前寧豐勿嗇若謂逾時不久積食難消以養鷹之法處之故使饑腸欲絕則似大饑之後忽遇奇荒貧民

之饑可耐也富民之饑不可耐也疾病之生多由于
此從來善養生者亦不以此為戲

怒時哀時勿食

喜怒哀樂之始發均非進食之時然在喜樂猶可在哀怒則必不可怒時食物易下而難消哀時食物難消亦難下俱宜暫過一時候其勢之少殺飲食雖旨遲早總以入腸消化之時為度早食而不消不若遲食而即消不消即為患消則可免一餐之憂矣

倦時悶時勿食

倦時勿食防瞌睡也瞌睡則食停于中而不得下頃悶時勿食避惡心也惡心則非特不下而嘔逆隨之食一物務得一物之用得其用則受益不得其用豈止不受益而已哉

節色慾第四

行樂之地首數房中而世人不善處之往往啟妬釀爭翻爲禍人之具卽有善御者又未免溺之過度因以傷身精耗血枯命隨之絕是善處不善處其爲無益于人者一也至于

養生之家又有逆姹道曰之二種各有一是
水火其詞曰天既生男何復生女使人違之
不得近之不得功亦難乎竟作千古不決之
疑案哉予亦爲息爭止謗立一公評則謂陰
陽之不可相無猶天地之不可使半也天若
去地非止無地亦併無天江河湖海之不存
則日月奚自而藏雨露憑何而洩人但知藏
日月者地也不知生日月者亦地也人但知
洩雨露者地也不知生雨露者亦地也地能

戕天之精洩天之藏而不爲天之害反爲天之助者其故何居則以天能用地而不爲地所用耳天使地晦則地不敢不晦迨欲其明則又不敢不明水藏于地而不假天之風則波濤無據而起土附于地而不逢天之候則草木何自而生是天也者用地之物也猶男爲一家之主司出納吐茹之權者也地也者聽天之物也猶女備一人之用執飲食寢處之勞者也果若是則房中之樂何可一日無

之。但顧其人之能用與否。我能用彼。則利莫大焉。參苓蓍术皆死藥也。以死藥療生人。猶以枯木接活樹。求其氣脉之貫者失其也。黃孌姹女皆活藥也。以活藥治活人。猶以雌鷄抱雛卵。與其血脉之通。不更易乎。凡借女色養身而反受其害者。皆是男爲女用。反地爲天者耳。倘持干戈授人以柄。是被戮之人之過。與殺人者何尤。人問說予之見則老氏不見可欲使心不亂之說。不幾謬乎。予曰正從

此說從來但爲下一轉語不見可欲使心不亂常見可欲亦能使心不亂何也人能屏絕嗜欲使聲色貨利不至于前則誘我者不至我自不爲人誘苟非入山逃俗能若是乎使終日不見可欲而遇之一旦其心之亂也十倍于常見可欲之人不如日在可欲中與此輩習處則是司空見慣渾閑事矣心之不亂不大異于不見可欲而忽見可欲之人哉老子之學避世無爲之學也笠翁之學家居有

事之學也二說並存則游于方之內外無適不可

節快樂過情之慾

樂中行樂樂莫大焉使男子至樂而爲婦人者尚有他事縈心則其爲樂也可無過情之慮使男婦並處極樂之境其爲地也又無一人一物攪斷其歡此危道也決無隄防之患當刻刻慮之然而但能行樂之人即非能慮患之人但能慮患之人即是可以不必行樂之人此論徒虛設耳必須此等憂患歷過一遭

親嘗其苦然後能行此樂噫求為三折肱之良醫則囊中妙藥存者鮮矣不若早留餘地之為善

節憂患傷情之慾

憂愁困苦之際無事娛情即念房中之樂此非自好時勢迫之使然也然憂中行樂較之平時其耗精損神也加倍何也體雖交而心不交精未泄而氣已泄試強愁人以歡笑其歡笑之苦更甚于愁則知憂中行樂之可已雖然我能言之不能行之但較平時稍節則可耳

節饑飽方殷之慾

饑寒醉飽四時皆非取樂之候然使情不能禁必欲遂之則寒可為也饑不可為也醉可為也飽不可為也忍寒之為害在外饑之為害在中醉有酒力之可憑飽無輕身之足據纏之變傷者戰也損腹者不可使戰並處者戰也果腹者不可與戰饑不在腸而飽不在腹是為行樂之時矣

節勞苦初停之慾

勞極思逸人之情也而非所論乎耽酒嗜色之人世

有嘗息未定即起溫柔鄉者是欲使五官百骸精神氣血以及骨中之髓腎內之精無一不勞而後已此殺身之道也疾發之遲緩雖不可知總無不貽禍乎內者節之之法有緩急二種能緩者必過一夕二夕不能緩者則酣眠一覺以代一夕酣眠二覺以代二夕惟睡可以息勞飲食居處皆不若也

節新婚乍御之慾

新婚燕爾不必定在初娶凡婦人未經御而乍御者即是新婚無論是妻是妾是婢是妓其為燕爾之情

則一也。樂莫樂于新相知，但須此一夕之爲歡，可抵
尋常之數夕；即守此一夕之所爲，亦可抵尋常之數
夕。能保此夕不受戕傷之德，有可以貫尋常之樂不
則開荒闢昧，旣以身任奇勞，就覺精神可以支持，則亦無虞
瘵。終身不二色者，何難作表率一世，使後世學侍者
豈能免不敗？孤軍危哉！危哉！當局者所以善其終矣。善此
當用何法？曰：靜之以心。雖曰燕爾新婚，只當行其故
事。說大人則藐之，御新人則舊之，仍以尋常女子相
視，而不致大動其心。過此一夕二夕之後，反覺新人

觀之則可謂駕馭有方而張弛合道者矣

節隆冬盛暑之慾

最宜節慾者隆冬而最難節慾者亦是隆冬最忌行樂者盛暑而最便行樂者又是盛暑何也冬夜非人不煖貼身惟恐不密倚翠偎紅之際慾念所由生也三時苦于褦襶九夏獨喜輕便袒裼裸裎之時春心所由蕩也當此二時勸人節慾似乎不情然反此即非保身之道節之為言明有度也有度則寒暑不為災無度則溫和亦能致病節之為言示能守也能守則

日與周旋而神旺無守則嗜經縱欲而[illegible]
而馳至能守出能守而馳至自然則鍾情不[illegible]
有暇即可憐香將鄙是集爲可焚而怪湖上笠翁之
多事矣

卻病第五

病之起也有因病之伏也有在絕其因而破
其在只在一字之和俗云家不和被鄰欺病
有病魔魔非善物猶之穿窬之盜起讒構難
之人也我之家室有備怨謗不生則彼無所

施其伎倆一有可乘之隙則環肆奸欺而祟我矣然物必先朽而後蟲生之苟能固其根本榮其枝葉蟲雖多其奈樹何人身所當和者有氣血臟腑脾胃筋骨之種種使必逐節調和則頭緒紛然顧此失彼窮終日之力不能防一隙之疏防病而病生反爲病魔竊笑耳有務本之法止在善和其心心和則百體皆和即有不和心能居重馭輕運籌帷幄而治之以法矣否則內之不寧外將奚視然而

和心之道則雖言之哀不至傷樂不至淫怒
不至[illegible]欲[illegible]憂不至于欲縱[illegible]三分相兼
存一[illegible]護真[illegible][illegible]是[illegible]此和心
訣也三復斯言病其可瘳

病未至而防之

病未至而防之者病雖未作而有可病之機與必病之勢先以藥物投之使其欲發不得猶敵欲攻我而我兵先之預發制人者也如偶以衣薄而致寒畧爲食多而傷飽寒起畏風之漸飽生悔食之心此節[illegible]

之機與勢也急飲散風之物而使之汗隨殺化積之劑而速之消在病之自視如人事機纔動而勢未成原在可行可止之界人或止之則竟止矣戢之之事已發而兵行在途者其勢不大相徑庭哉

病將至而止之

病將至而止之者病形將見而未見病態欲支而難支與久疾乍愈之人同一意况此時所慮者切忌猜疑猜疑者問其是疾與否也一作兩岐之念則治之不力轉盼而疾成矣即使非疾我以是疾處之寢食

戒嚴務作深溝高壘之計乃主畢當將為出奇制勝之謀以全副精神料理奸謀未遂之敵使不得肆爭而起者豈難行不得之數哉

病已至而退之

病已至而退之其法維何曰止在一字之靜敵已深矣懲怖何益剪滅此而後朝食誰不欲為無如不可猝得寬則或可漸除急則疾上又生疾矣此際主持之力不在盧醫扁鵲而全在病人何也召疾使來者我也非醫也我由寒得則當使之併力去寒我自戀

來則當使之一心治慾最不解者病人延醫不肯自述病源而只使醫人按脈藥性易識脈理難精善用藥者時有能悉脈理而所言必中者今世能有幾人哉徒使按脈定方是以性命試醫而覬其中與否耶所謂主持之力不在盧醫扁鵲而全在病人者病人之心專一則醫人之心亦專一病者二三其詞則醫人什百其徑徑愈寬則藥愈雜藥愈雜則病愈繁矣昔許胤宗謂人曰古之上醫病與脈值惟用一物攻之今人不諳脈理以情度病多其藥物以幸有功譬

之獵人不知兎之所在竟絡原野以冀其獲術亦疏矣此言多藥無功而未及其害以予論之藥味多者不能愈疾而反能害之如一方十藥治風者有之治食者有之治勞傷虛損者亦有之此合則彼離彼順則此逆合者順者即使相投而離者逆者又復于中爲祟矣利害相攻利卒不能勝害况其多離少合者逆無順者哉故延醫服藥危道也不自爲政而聽命于人又危道中之危道也慎而又慎其庶幾乎

療病第六

病不服藥如得中醫此八字金丹救出世間幾許危命進此說于初得病時未有不怪其迂者必俟刀圭藥石無所不投人力既窮沉痾如故不得已而從事斯語是可謂天人交迫而使就中醫者也乃不攻不療反致霍然始信八字金丹信乎非謬以予論之天地之間只有貪生怕死之人並無起死回生之藥藥醫不死病佛度有緣人旨哉斯言不得以諺語目之矣然病之不能療醫猶旱之不能

處聰明知雨澤在天匪求能致然豈有愛焉
坐視禾苗槁之焦枯者乎自盡其心而
已矣予善病一生老而勿藥百草盡經嘗試
幾作神農後身然於大貴勢利之外未見有
呼應極靈若此物之隨試隨驗者也生平著
書立言無一不由杜撰其于療病之法亦然
每患一症輒自考其致此之由得其所由然
後治之以方療之以藥所謂方者非方書所
載之方乃觸景生情就事論事之方也所謂

藥者非本草必載之藥乃隨心所喜信手拈來之藥也明知無本之言不可訓世然不妨姑妄言之以備世人之妄聽凡閱是編者理有可信則存之事有可疑則闕之不以文害辭不以辭害志是所望于讀笠翁之書者

藥籠應有之物備載方書凡天地間一切所有如草木金石昆虫魚鳥以及人身之便溺牛馬之溲渤無一或遺是可謂兩間至備之書百代不刊之典今試以本草一書高懸國

門謂有能增一療病之物及正一藥性之訛者予以千金吾知軒岐復出盧扁再生亦惟有辟易而退莫能覬覦者矣然使不幸而遇笠翁則千金必爲所攫何也藥不執方醫無定格同一病也同一藥也儘有治彼不效治此忽效者彼是則此非彼非則此是必居一于此矣又有病是此病藥非此藥萬無可用之理或被庸醫誤投或爲臧獲謬取食之不死反以回生者跡是而觀則本草所載諸藥

性不幾大謬不然乎更有奇于此者常見有人病入膏肓危在旦夕藥餌攻之不效刀圭試之不靈忽于無心中瞥遇一事猛見一物其物並非藥餌其事絕異刀圭或為喜樂而病消或為驚慌而疾退救得命活即是良醫醫得病痊便稱良藥由是觀之則此一物與此一事者即為本草所遺豈得謂之全備乎雖然彼所載者物性之常我所言者事理之變彼之所師者人人言如是彼言亦如是求

其不效則舍之我之所師者心心覺其然口亦信其然依傍于世何為乎究竟予言試創實非創也原本于方書之一言醫者意也以意為醫十驗八九但非其人不行吾願以拆字射覆者改卜為醫庶幾此法可行而不為一定不移之方書所誤耳

本性酷好之藥

一曰本性酷好之物可以當藥凡人一生必有偏嗜偏好之一物如文王之嗜菖蒲葅曾晳之嗜羊棗劉

伶之嗜酒盧仝之嗜茶權長孺之嗜瓜皆癖嗜也癖之所在性命與通劇病得此皆稱良藥醫士不明此理必按本草而稽查藥性稍與症左即鳩毒視之此異疾之不能遽瘳也予嘗以身試之庚午之歲疫癘盛行一門之內無不呻吟而惟予獨甚時當夏五應薦楊梅而予之嗜此較前人之癖昌蒲羊棗諸物殆有甚焉每食必過一斗因詢妻孥曰此果曾入市否妻孥知其既有而未敢遽進使人密訊于醫醫者曰其性極熱適與症反無論多食即一二枚亦可喪命

家人諗其不可而恐予固索遂詭詞以應謂此時未得越數日或可致之詎料予宅隣街賣花售菓之聲時時達于戶內忽有大聲疾呼而過予門者知為楊家菓也予始窮詰家人彼以醫士之言對予曰碌碌巫咸彼烏知此急為購之及其既得纔一沁齒而滿胸之鬱結俱開嚥入腹中則五臟皆和四體盡適不知前病為何物矣家人睹此知醫言不驗亦聽其食而不之禁病遂以此得瘳由是觀之無病不可自醫無物不可當藥但須以漸嘗試由少而多視其可進

而進之始不以身為孤注又有因嗜此物食之過多因而成疾者又當別論不得盡執以酒解醒之說遂其勢而益之然食之既厭而成疾者一見此物即避之如讐不相忌而相能即為對症之藥可知已

其人急需之藥

一曰其人急需之物可以當藥人無貴賤窮通皆有緊切所需之物如窮人所需者財富人所需者官貴人所需者陞擢老人所需者壽皆卒急欲致之物也惟其需之甚急故一投輒喜喜即病痊如人病久當

旨匪醫可救則當推之以此为法或有致之力不能
致不妨給之以備家貧不能致財者則當入稱貧
傳稱親友債遺要罪床頭予以可救此救貧病之第
一着也未得官者或無為納粟或援稱薦舉已得官
者或貢謀銓補或假報遷移至于老人欲得之遐年
則出在星相巫醫之口予手予自何足吝哉是皆郎
以其人之道反治其人之身者也雖然療諸病易療
貧病難世人憂貧而致疾疾而不可救藥者幾與恒
河沙比數焉能假太倉之粟貸郭況之金是人皆予

以可喜而使之霍然盡愈哉

一心鍾愛之藥

三曰一心鍾愛之人可以當藥人心私愛必有所鍾常有君不得之于臣父不得之于子而極疎極遠極不足愛之人反爲精神所注性命以之者卽是鍾情之物也或是嬌妻美妾或爲狎客孌童或係至親密友思之弗得與得而弗親皆可以致疾卽使致疾之由非關于此一到疾痛無聊之際勢必念及私愛之人忽使相親如魚得水未有不耳清目明精神陡健

若病魔之辭去者此數類之中惟色爲甚少年之疾
強半犯此父母不知謬聽醫士之言以色爲戒不知
色能害人言其常也情能愈疾處其變也人爲情死
而不以情藥之豈人爲饑死而仍戒令勿食以厲首
陽之志乎凡有少年子女情竇已開未經婚嫁而至
疾疾而不能遽瘳者惟此一物可以藥之即使病軀
羸弱難使相覯但令往來其前使知業爲我有亦可
慰情思之大半猶之得藥弗食但嗅其味亦可內通
腠理外壯筋骨同一例也至若閨門以外之人致之

不難處之更易使近臥榻相昵相親非招人與共乃贖藥使嘗也仁人孝子之養親嚴父慈母之愛子俱不可不預蓄是方以防其疾

一生未見之藥

四曰一生未見之物可以當藥欲得未得之物是人皆有如文士之于異書武人之于寶劍醉翁之于名酒佳人之于美飾是皆一往情深不辭困頓而欲與相俱者也多方覓得而使之一見又復艱難其勢而後出之此駕馭病人之術也然必既得而後留難之

許而不能卒與是益其疾矣所謂異書者不必微言秘笈搜藏破壁而後得之凡屬新編未經目睹者即是異書如陳琳之檄枚乘之文皆前人已試之藥也須知奇文適神鬼魅遇之無有不辟者而予所謂文人亦不必定指才士凡係識字之人即可以書當藥傳奇野史最祛病魔倩人讀之與誦咒辟邪無異也他可類推勿拘一轍富人以珍寶爲異物貧家以羅綺爲異物𪋡山之民見海錯而稱奇穴處之家入巢居而贊異物無美惡希覯爲珍婦少妍媸乍親必美

昔未睹而今始睹一錢所購足抵千金如必俟希世之珍是索此輩干枯魚之肆矣

平時契慕之藥

五曰平時契慕之人可以當藥凡人有生平嚮往未經謀面者如其惠然肯來以之當藥其爲効也更捷昔人傳韓非書至秦秦王見之曰寡人得見此人與之游死不恨矣漢武帝讀相如子虛賦而善之曰朕獨不得與此人同時哉晉時宋纖有遠操沉靜不與世交隱居酒泉不應辟命太守楊宣慕之畫其像于

閣上出入視之果不工之于韓非武帝之于相如楊直之于朱纖可謂心嚮熱特循求出求見矣使當春王漢帝楊直臥床之日忽然某人于門前請其言然起牀執手為歡不知疾之所從去者有不待事畢而郤之矣凡此皆言素癖至好出自中心故能愉快若此其因人贊美而隨聲附和者不與焉

素常樂為之藥

六曰素常樂為之事可以當藥病人忌勞理之常也然有樂此不疲一說作轉語則勞之適以逸之亦非

拘士所能知耳。予一生療病，全用是方。無疾不試，無試不驗。徒攤浣腸之奇，不是過也。予生無他癖，惟好著書。憂藉以消，怒藉以釋，牢騷不平之氣藉以剷除。因思諸疾之萌蘗，無不始于七情。我有治情理性之藥，彼烏能祟我哉。故于伏枕呻吟之初，即作開卷第一義。能起能坐，則落毫端；不則但存腹藁。迨沉痾將起之日，即新編告竣之時。一生剞劂，孰使為之？強半出造化小兒之手。此我輩文人之藥，止堪自怡悅，不堪持贈君者。而天下之人，莫不有樂為之一事，或耽

詩癖酒或慕樂嗜棋聽其我爲莫加禁止亦是調[illegible]病人之一法總之御疾之道貴在能忘切切言忘則我爲疾用而死生聽之矣知其力乏而故授以事非擾之使圖乃追之使忘也

生平痛惡之藥

七曰生平痛惡之物與切齒之人忽而去之亦可當藥人有偏好即有偏惡偏好者致之既可已疾豈偏惡者辟之使去逐之使遠獨不可當沉疴之七發乎無病之人目中不能容屑去一可憎之物如拔眼內

之釘病中賭此其為累也更甚故凡遇病人在床先詰其所讐者何人憎而欲去者何物人之來也之物之存也去之或詐言所讐之人災傷病故一時之心以緩須臾之死須臾不死或竟不死也未可知割股救親未必能活割讐家之肉以食親鍋疾未有不起者讐家之肉豈有異味可嘗而怪色可形之可辨乎暫欺以方亦未嘗不可此則克顛至義之盡也愈疾之法豈必盡然得其意而已矣

以上諸藥創自笠翁當呼為笠翁本草其餘療病

之藥及攻疾之方效而可用者儘多但醫士[illegible]
方書可考載之將不勝載悉留本等之事以歸分
內之人俎不越庖非言其可廢也總之此一書者
事所應有不得不有言所當無不敢不無絕無僅
有之號則不敢居雖有若無之名亦不任受殆亦
可存而不必盡廢者也

笠翁偶集卷之六終